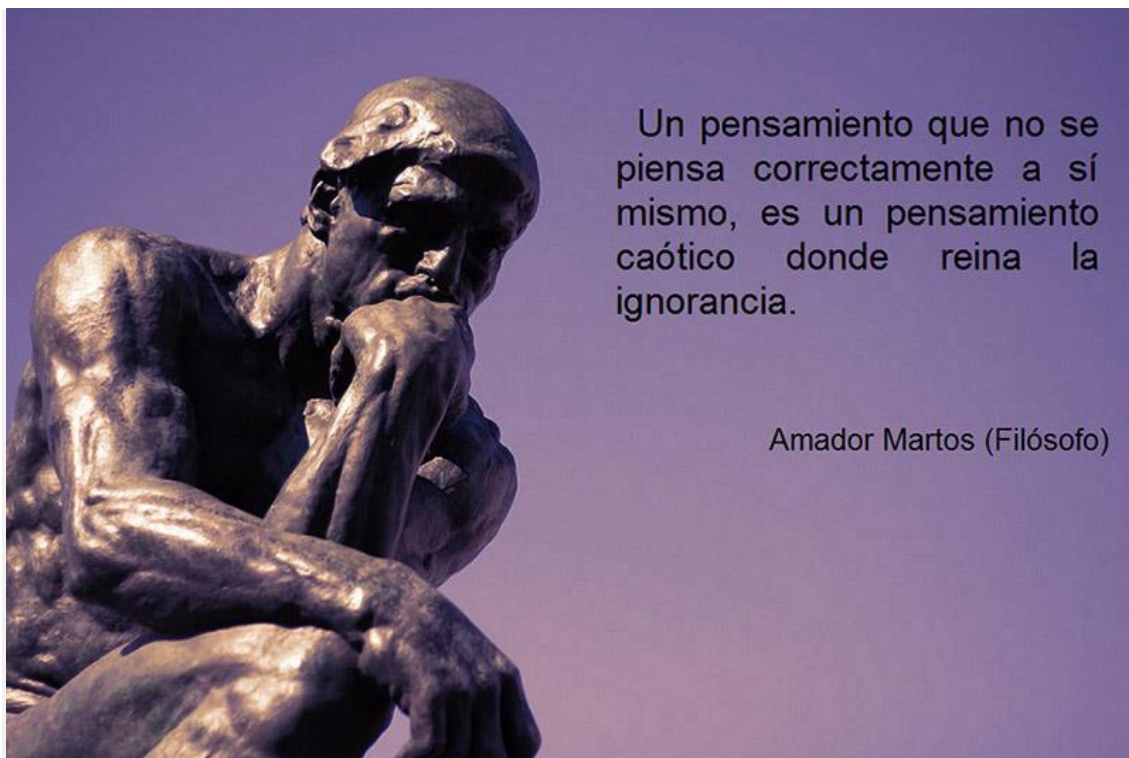


¿QUIÉN CREES QUE ERES TÚ?

Publicado 15/01/2022 13:14:06



[Entrevista de radio relacionada con este artículo](#)

Inconsciente, subconsciente, consciente

Aquello que creas que eres, si así lo crees, eso eres tú. Ahora bien, acerca de lo que crees que eres: **¿Cómo sabes que lo que sabes es cierto?** Toda creencia es eso, una creencia, pero no necesariamente la **verdad**. Aquello que crees que eres pudiera ser una ilusión y, del mismo modo, la verdad de lo que crees que eres también pudiera ser una ilusión. Ser consciente de lo que crees que eres o de la verdad de lo que eres, presupone un conocimiento de **sí mismo**, un reto cognitivo que requiere un empoderamiento de los propios pensamientos reflexivos. Por tanto, la consciencia de **sí mismo** y, consecuentemente, el **estudio de la conciencia** es un reto psicológico para todo aquel que quiera saber quién es realmente. Consecuentemente, es pertinente la siguiente pregunta: **¿Qué es la conciencia?**

Muy pocas personas saben escucharse a sí mismas, pues como ha

demostrado el neurólogo estadounidense **Benjamin Libet** mediante experimentos, las señales cerebrales asociadas a las acciones se producen desde 0,3 a varios segundos antes de que el sujeto fuera consciente de la decisión de llevarlas a cabo. El orden de las actividades cerebrales parecía ser percepción del movimiento y luego decisión, y no a la inversa. Es decir, el cerebro consciente solo intenta ponerse al nivel de lo que ya estaba haciendo el cerebro inconsciente.

Si, como demuestra Libet, nuestras decisiones y acciones conscientes proceden de nuestro inconsciente, ¿quién da dichas órdenes? En términos de **Carl Gustav Jung**: "Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida, y tú lo llamarás destino". Ahora bien, hay que tener en cuenta que nuestro **subconsciente es manipulado** por el **enemigo invisible de la humanidad**, por tanto, más que nunca es necesario ser un **maestro del pensamiento** mediante el empoderamiento de sí mismo. Dicho empoderamiento tiene sus propios procesos como son la consideración de la **filosofía de la mente**, la **técnica mayéutica**, la "muerte del ego" y una **revolución interior** hasta lograr la maestría de saber **escuchar nuestro subconsciente**.

Dualidad y no-dualidad

El ser humano está dotado de razón, pero, como se ha visto anteriormente, el proceso cognitivo es un laberinto complejo a través del inconsciente, el subconsciente y el consciente. Además, cabe tener en cuenta que **todo pensamiento es dualista** porque hay un sujeto pensante y un objeto pensado; y el mayor de los dualismos es la separación entre **razón y Espíritu**. Toda la **filosofía occidental** está sustentada en el **dualismo que divide al ser humano entre ese mundo interior que pregunta y ese otro mundo exterior por conocer**.

Sin embargo, si tomamos en consideración que la **realidad es una ilusión**, porque somos **una fábrica de ilusiones**, la única realidad verdadera es ese mundo interior en donde está presente el Espíritu, y la búsqueda de ese Espíritu es nuestra **misión espiritual** más sagrada: se trata de una **experiencia mística** (es decir: no dual) y sería la actitud correcta.

La trampa del ego

La ilusión de la dualidad anteriormente expuesta es una trampa del **ego**, ese sistema de creencias que te mantiene separado del Espíritu. Lo que piensas que eres, lo que crees que eres, es una argucia del ego para mantenerte separado del Espíritu (o Dios). Todo pensamiento dual lleva a la separación de ti respecto del mundo y los demás, y te aleja aún más de

Dios. Pero ese proceso de separación se hace de un modo totalmente inconsciente, hasta que ocurre el **despertar espiritual**, una experiencia en la que la razón se espiritualiza para sustituir la dualidad por la **no-dualidad**. ¿Y cómo saber diferenciar la voz del ego de la voz del Espíritu? La **meditación** es el camino. La voz del ego te dice lo que tú debes creer lo que eres, pero, mediante la **meditación como sanación trascendental**, es posible frenar esa voz ilusoria para escuchar la voz del Espíritu en medio de tu soledad, porque *El silencio habla*, solamente hay que saber escuchar esa **intuición espiritual**. El ego es la voz de la mente que fomenta la división, que crea las dualidades. Sin embargo, la voz del Espíritu es puro Amor, y te hace vivir en la **conciencia de unidad**.

Una vez comprendido todo lo anterior, de das cuenta que el mundo exterior es una trampa del ego que divide a la humanidad por países, culturas, religiones, familias, y te divide a ti mismo cuando solamente buscas fama, dinero, poder y satisfacción egoísta. Lo contrario, estar al servicio de los demás, es propio de haber trascendido hacia la **conciencia transpersonal**, donde todos somos Uno. Es así como adquirimos también **inteligencia espiritual** y, por fin, despertamos de **un mundo que es como un sueño**. En el **caos** que vemos en ese mundo exterior, existe un **orden**. Sin embargo, nos dejamos llevar por el **miedo tal fuera un virus psicológico**, en vez de confiar en el **Amor**, porque el Amor es el mejor bálsamo de sanación. Así es como el ego te tiende una trampa para que no mires en tu interior.

Universidad del Amor

Aprehender todo lo anterior no es una cuestión baladí, pues requiere la firme decisión de conocerse a sí mismo y, por tanto, también es necesario un **proyecto filosófico y pedagógico**: cambiarse a sí mismo para cambiar al mundo, en el mismo sentido que nos advirtiera el inconmensurable Sócrates: “Aquel que quiera cambiar el mundo, deberá comenzar por cambiarse a sí mismo”.

No son tiempos de cambiar a los demás. Si quieres ver un mundo en paz, debes vivir en la paz interior y, cuando haya la suficiente masa crítica hasta alcanzar **un despertar colectivo masivo**, entonces, y solo entonces, entre todos “**nosotros**” será posible cambiar ese mundo de ahí fuera. **El nacimiento de una nueva conciencia** en la humanidad solamente es posible desde la paz interior, viviendo en y para el Amor. A tal efecto, es imperativa una **Universidad del Amor** para difundir el Amor internacionalmente y que, todos, participemos de un hermoso proyecto de Amor mundial desde **lo transpersonal**, desde tu interior.

La sabiduría como ciencia para la sanación espiritual

Ahora, intenta reformular la pregunta que da inicio a este artículo: ¿Quién crees que eres tú? Convendrás conmigo que es preciso iniciar un **camino ascendente hacia la sabiduría** porque, el saber sin **Amor**, es puro egoísmo y la causa de tanto sufrimiento en este mundo. Y, en ese estado de sabiduría, no es conveniente decir lo que se piensa, sino pensar lo que se dice: así es como tendrás el control consciente de tu subconsciente, y no estar manipulado desde el inconsciente, ahí radica la clave de **la sabiduría como ciencia para la sanación espiritual**.